વઈદ સાર.

તથા

શર્વે ઉપ્યોગી ગુણ શમુંદય.

ભાગ બીજો.



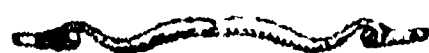
જેની અંદર સાધારણ ખપમાં આવતી ચીજો
લીલા શુકા મેવાનો તેમજ કેટલાએક વનશપ
તિ ગુણનો સંગહ



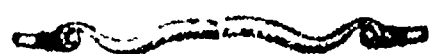
શુરત.

ઓદાબખસ પ્રેસ નાણાવટ.

મંચેરજી જમસેદજી પોહ્ટવાળાએ છાપી છે.



ચોપડી તમામ ગાંધીઓ દાકટરો વઈદો તથા
મો તેમજ ખાનગી ગહસ્થોને ઉપયોગી છે.



કીમ્મત છ આના.

ભાગ બીજો.

વઈદકનો સાર.

કાનના દરદનો ઉપાય.

વા. ગરમી તથા નબળાઈ કે લોહીથી કાનમાં દરદ પૈદા થાય છે. તથા તે વગર કાનમાં પાણી જાયકે ... અગાધ કાનમાં પડે તેથી પણ કાનમાં દરદ પૈદા થાય છે. તેની સમજ નીચે પરમાણે.

૧ વાથી કાન દુખતો હોયતો ઉપલેટ તથા હ ... ખાંડી ગોણો જુદો કરી પાણીમાં બાંધીને રો ... બનાવવી. પછી મીઠું દેવતા ઉપર ઉનું કરીને ત ... ઓષડની રોટલી બાળવી તે બળી જાય તયારે પ ... બહાર કાઢીને તે રાખ તેલમાં નાંખીને કાનમાં ... પાં મુંકવાં તેથી કાન દુખતો રહી જશે.

૨ ગરમીથી કાન દુખતો હોય તો સ્ત્રીનું દુધ ... કાનમાં પાડેથી મટી જશે. અથવા લીંબુના રસનાં ટીપાં પાડવાં તેથી પણ ઘણો ફાયદો છે.

૩ લોહીથી કાન દુખતો હોયતો ફસ ખોલાવવી.

૪ કાનમાં કીડા પડયા હોય ને બાહાર નીકળ ... તા ન હોય તયારે એળીયો ને ગાયનું ઘી એકઠું ક ... રીને ઉનું કરી કાનમાં રેડેતો કીડા મરી જાય.

૫ કાનમાંથી હમેશ પરૂ વહેતું હોયતો ટંકણ ખાર ખાંડી ઝીણો જુદો કરીને કાનમાં ભભરાવવો

પછી ઉપર લીંબુના રશનાં ટીપાં પાડવાં તેથી મટશે.

૬ કાનમાંથી માખની માફક ગુણ ગુણ એવા અવાજ નીકળતો હોયતો બદામનું તેલ કાનમાં મુકવુ તથા દુધીના બીનું તેલ મુકવું, ને દીવશમાં ચારવા જાગવું.

૭ કાન બેહેરો થાય છે. તેનો ઉપાય એછે આકડાના પાંદડાં દેવતા ઉપર ઉનાં કરીને તેનો કહાડી તેનાં ટીપાં દીન ૧૪ સુધી કાનમાં મુકવાં તેથા કાન ઉઘડશે ને ધાક પડેલી મટી જઇને બરાબર શભલાસે. અથવા ઉટનું મુતર દરરોજ રાતે સુતીવખતે કાનમાં મુકેતો ફાયદો થાય પણ તે ઉપાય દરદ થઇ તરત કરેતો ગુણ કરે. વીલંબ થયા પછી ફાયદો થોડો થાય.

કંઠમાળા એટલે ગળામાં ગાંઠો થાયછે તેનો ઉપાય.

૧ ગળામાં ગાંઠ થાય છે. તેને કોઇ બાહાર કાઢી શકતું નથી એનો ઉપાય એછે જે ચીતા વાઘનું હાડકું ઘશીને તેમાં જરાક સીંધવ નાંખી ગળા ઉપર માસ ૭ સુધી ગેપડેતો દુખ મટી જાય. એદુખમાં દસ્તઃ

રી કરેતો નસતર મુકવાની રજા છે. શા માટે જે પા
કું થયા પછી તેનો ઈલાજ નથી વાસ્તે દશતકારી
કરેતો નસતર મુંકવું.

ખઈ અને દમનો ઉપાય.

ખંઇ બે જાતની થાયછે એક વાથી ને બાજીલોહીથી.

૧ વાથી થઇ હોયતો ખસખસના પોસ પઇસા
૨ ભાર, સુંઠ પઇસા બે ભાર ધાવડીનાં ફુલ પઇસા.૧
ભાર એ રીતે તરણ જાણસો લાવી પાણી શેર ૬માં
ઉકાલી પછી પાણી શેર ૧ રહે તયારે લુગડે ગાલી રા
તરે સુતીવખત પીએતો રોગ મટે.

૨ ખઇરોગ લોહીથી થાય છે. તેથી કાંઈ તરી
બહાર નીકલે છે, જો તે થતાં વેંતજ બે ખભાની ન
સોમાંથી લોહી કઢાવે તયાર પછી મરી અને હલદરપા
યતો રોગ મટે રોગ જુનો થયાપછી ઘણા ઉપાય
કરેતોપણ લાગે નહીં. માટે તરત ઉપાય કરવો.

૩ ખઇરોગ વાલાને થતાં વેત મારેલુ સોનું
ખવરાવે છે તેથી કેટલાએકને રોગ મટે છે, કપુરના
રસથી પણ ફાયદો થાય છે.

દમનો ઉપાય એ છે કે એલીઓ મધ સાથે ખા
યતો સાજા દમ મટે છે. બીજુ મોથ પઇસા ૧ ભાર

એર પઇસા ૧ ભાર, મરી પઇસા ૧ ભાર, પીપર પઇ શા ૧ ભાર, વાયવડંગ પઇસા ૧ ભાર, ચીતરો પઇશા ૧ ભાર, સુંઠ પઇસા ૧ ભાર એ રીતે સરવે વશાણું ઝીણાં ખાંડી હવાલે ચાળી દર રોજ સવારે પઇસા ૧ ભાર ફાકે તો સવાસ પંડરોગ, કમળો, સુર, તથા, વાનો ગોળો એ સરવે રોગ મટે.

બીજો ઉપાય સાસ ઉધરસ તથા હાંફણુનો. પી પર પઇસા ૧ ભાર ધોળાં મરી પઇસા ૧ ભાર હરડેદળ પઇસા ૧ ભાર જીરૂં પઇસા ૧ ભાર સિંધવ પઇસા ૧ ભાર સંચળ પઇસા ૧ ભાર જવખાર પઇસા ૧ ભા ચીતરો પઇસા ૧ ભાર એ સરવેને બારીક ખાંડી જુદો હવાલે ચાળી દર રોજ સવારે ખાય તો ખાંસી મટે બીજુ કાલેરાનો રસ શેર ૦। કહાડી તેમાં સીંધવ પ ઇસા ०॥ ભાર નાખીને દરરોજ પીએ તો સાસ ખાં સી તથા દમ એ સરવે મટે કાળા મરી શેર ૧ આક ડાના દુધમાં મુકીને ખાયતો નફો થાય.

ખઇ રોગની નીશાની એ છે જે ફેફસામાં જ ખમ પેદા થાય છે. તેથી હમેશાં ઉધરસ બહુ આવે છે. ઉધરસ ખાતાં ખાતાં ગળફા પરૂં બાહાર આવેને જીવ ઘણો ગભરાય એ દુઃખ થયાં ઘણા દહાડા વીતે

તારે પછી રોગીનું શરીર ઘણું નબલું થઈ જાય. પ
ણ શરીર નબલું થયા પેહેલાં દરરોજ ગધેડીનુ દુધ
પાએતો રોગ મટી આરામ થાય.

સોહા ઉપર ખીલ થાયછે તેનો ઉપાય.

ઘણા ખરા જવાન માણસના નાક તથા કપાલ
તથા ગાલ ઉપર ખીલ થાય છે, તેથી માણસનું સોહાં
મનું મોઢું બાહામનુ દીસે છે. તે ખીલને દાબીને ક
હાડે તયારે અંદરથી ચીકણો ભાયો અથવા પરૂ જેવું
ચીકનું નીકલેછે, તે ખીલ થાય તયારે પરથમતો એ
લાઆની મેલવણીની ગોલીઓનો જુલાબલે. પછે મ
હનો આટો સરકામા ભીંજવીને મોહોડા ઉપર ચોપડ
વો અથવા મરઘીના બેદાંના કોચલાં અથવા મુરઘીનાં
હાડકાં બાલીને તેને સરકામાં ગલવીને ચોપડે અથવા
કડવા વલનો આટો સરકામાં મેલવીને ચોપડે તેથી મ
ટે. ને એ સરવેથી ગુણ નહીં થાય તો પછે દરાખના
ઝાડનું લાકડું બાલીને તેની રાખ સરકામાં મેલવીને
ચોપડે તેથી મટે.

તાવનો ઉપાય.

તાવ નવ તરેહના હોય છે. તેમા પાંચ જાતના

એવા હોયછે કે એાશડથી કદી મટનાર નહીં, પરમેશ્વ
ર મેહેરબાની કરેતોજ મટે.

તાવનો ઇલાજ એછે જે લાંઘણ કરવી એટલે
એક આખો દહાડો ભુખ્યા રહેવું. કદાપી તાવમાં ભુ
ખ લાગેતો મગ વીના બીજુ કાંઇ ખાવું નહીં શરીર
માંથી તાવ જાય તયાર પછે એક અડવાડીઆ લગણ
ઘી દુધ દહીં તથા બીજી હરેક ભારે ચીજ ખાવી ન
હીં. ખાયતો ફરીથી તાવ આવે.

તાવના એાસડ—સોનામુખી રૂ૧) ભાર કરીયા
તુ રૂ૧) ભાર. એ બેઉને પાણી શેર ાા મુકીને ઉકા
લીને તેમાંથી પાણી શેર ા રહે તયારે લુગડે ગાલીને
પાવું તેથી તાવ નરમ પડસે પણ સાંજ સવાર એ પર
માણે દીવશ બે સુધી પાવું ને તાવ ગયા પછી કવત
આણવાને નીચે પરમાણે ઉપાય કરવો.

કરીયાતાની પાંદડી રૂ૧) ભાર ધાણા રૂ૧) ભાર
સાકર રૂ૧) ભાર. એ તરણને ઉકાલીને તેનુ પાણી સ
વાર સાંજ પીએતો ગયેલા તાવ વાલાને ગનો નફો ક
રે ને કવત પણ આવે, ભુખ લાગે. એ તાવ વાલાને
કોઈ પણ જાતનો શરબત પીવા દેવો નહીં ને ખાવા
નુ હલકું ને થોડું પચનું આપવું.

તાવવાળા માણસને ઉલટી કરવી કે તેથી પરસેવો આવી તાવ ઉતરી જાય મ ઢળ તોલો ૦।। સીંચવ તોલો ૦।। એ બે ને ખાંડી ઝીણાં કરીને પાણી ઉનુ કરીને પાયના તેથી પણ ઉલટી થાય છે.

તાવ વાળા માણસને જુલાબ આપવો તેની વીગત—હરડે દરવધ કરીને ઉના પાણી સાથે આપવું કે તેથી જુલાબ આવશે ને તાવ ઉતરશે. તાવ વાળા માણસનુ બીછાણું તથા સુવાનો ઓરડો ચોખ્ખો રાખવો જોઈએ તથા હવા આવવા જવાને બારી બારણાં ખુલાં રાખવાં જોઈએ ને તેના આગલ ગડબડ કરવી નહીં કેમકે તાવવાલાનો જીવ ગભરાય, માટે કામ જેટલુ બોલવું.

શરીર ઉપર ચોપડવાને તથા કાનમાં મુકવાને ગુલાબનું તેલ કાઢવાની રીત.

ગુલાબના ફુલની તાજી પાંખડીઓ લઈને એક પોહેલા મોહોડાના કાચના શીસામાં અથવા હરેક સારા વાસણમાં નાંખીને તે ઉપર તલનુ મીઠું તેલ રેડવું કે તેથી પેલાં ફુલની પાંખડાયો બધી ઢંકાઈ જાય પછી તેનું મોહોડું બુચ અથવા દાટો દઈને મજબુત બાંધ

કરવું ને ૭ દીવસ સુધી તડકામાં મુકવું. પછી અંદા ર કાઢી ચોળીને ગાળવું. જો તેલ વધારું જોસદાર કરવું હોય તો ગુલાબનાં ફુલની બીજી બાસણ આવે તયારે ફ ને તેજ તેલમાં બીજા ગુલાબનાં ફુલ નાખીને ઉપર કહ્યા પરમાણે કરવું. એ રીતે ચંબેલી તથા મોગરાનું તેલ પણ નીકળે છે. એ તેલ શરીર ઉપર ચોપડવાને ઘણી જગોએ કામ લાગે છે. તથા કાનમાં મુંકવાને પણ કામનું છે.

ધાતુપુષ્ટી મરદીનો ઉપાય.

ઉપાય પેહેલો—મોચરસ, અકલગરો, કાળીમુસળી, ધોળીમુસલી, બહુફળી ઇંદ્રજવ, મીઠા ગોખરૂ, ગળોસત્વ, સુકાં વડગુંદા, કહુઆ. ઉટંગણ, બળબીજ, ઓખરો, ચોબાકુબા અને બાવચી, એ સરવે વસાણાં બરાબર વજને લેઈ ખાંડી ઝીણો ભુકો કરી તેને હવાંલે ચાળીને જેટલું વજન વસાણાનું થાય તેથી બમણી ખાંડ મેળવી ઓસડ તઇયાર કરી દરરોજ સવારે હાથેના ભરીને ખાયતો શરીરમાથી નબળાઇ જઇને પુષ્ટ થશે અને મરદાઇ ઘણી વધશે તે એવી કે એક રાતમાં દસ સ્ત્રીનો સંભોગ કરી શકે એવું લીખેશાખા કહે છે.

ઉપાય બીજો—ખસખસના પોસ પઈસા ૨ ભાર, સુંઠ પઈસા ૨ ભાર, આવળાનાં ફુલ પઈસા ૧ ભાર એ ચારેને જાણમાં પાણી શેર ૬માં ઉકાળીં પછી શેર ૧ પાણી રહે તયારે લુગડે ગાળીને સ્ત્રીના સંભોગ કરવાની પેહેલા ૧ પોહોર અગાઉ પાવું ને પછી ભોગ કરેતો. તેથી જોર ઘણું આવશે ને કામ પેદા થશે.

ત્રીજો ઉપાય—લવીંગ, અક્કલગરો, સુંઠ એ સરખે વજને લઈ ખાંડી ચોખ્ખું કરી સોબત કરતી વખત પુરૂષના છીંદરની આસપાસ લગાડે છે, ને પછી ભોગ કરતી વખતે અતી તેજ પેદા થાય જે તેના સવાદનો પાર નહીં એવું તીબેશાના વખાણ કહે છે.

ઉધરસ અથવા ખાંશીનો ઉપાય.

એ રોગને ઉધરસ ખાંશી અને હાંસો એ તરણે નામમાંથી જેતી નજરમાં આવે તેમ તે કહેછે એ રેકમ થવાનું કારણ તેલ નરમાં તેમાં પણ ખારૂ તેલ અથવા હરેક ભારી ચીજ ખાધાથીજ. થોડો થોડો આગાડ છાતીમાં ભેગો થયાથી ખાંસી પરગટ થાય છે. એ ઉધરસ તરણ જાતની થાય છે પેહેલા જાતનીને સુકી ખાંસી કહે છે. તે ઉધરસ આવવાથી છાતીમાંથી કાંઈ પડતું નથી. બીજી જાતનીને છાતીમાંથી બળખા પડે છે ને નબળા માણસને હાંફણ પણ આવે છે. એ ખાંસી ઘણા દીવસ રહે તો તેની સાથે ઝીણો તાવ

પણ આવે છે તેની નીશાની એ જે તે ધણીના હાથ પગ ઠંડા થઇ જાય. તેથી સુધની મગરૂ થાય. પણ તે તાવ પાછો અરધા કલાક પછી ઉતરી જાય છે. ન રીજી જાતની ઉધરસ આવવાથી છાતીમાં લોહી પડે છે અથવા લોહી બલખા સાથે મેલાએલું હોય છે. એ પરમાણે એ રોગથી માણસ ઘણું ગભરાય છે. તે મટવાના ઉપાય નીચે મુજબ છે.

૧ પેહેલી જાતની સુકી ખાસીનો ઉપાવ—મી ઠળ તથા સીંધવ ઝીણું વાટીને ૩૦ા ભારની ફાકી ભરી ઉનું પાણી પીએતો તેથી ઉલટી થાય. તેમાં કેટલીક કસર મટી જાય, પછી બીજે દીવશે નીચે કહ યા પરમાણે ઓશડ આપવું.

ખસખસ ૩૦ા ભાર વરીયાળી ૩૦ા ભાર બદા મનો મગજ ૩૦ા ભાર કાકડીના બીનો ગર ૩૦ા ભાર તડબુચના બીનો ગર ૩૦ા ભાર દુધીના બીનો ગર ૩૦ા ભાર સાકર ૩૧) ભાર એ સરવેને સારી પેઠે ઘુંટીને પાણી કહાડીને ગાળીને પછી ગાયનુ ઘી ૩૦ા ભાર ગરમ કરીને તેમાં પેલું પાણી નાખીને પાયતો ઉધરસ મટી જાય.

ખસખસનાં ડોડવાં ૩૦ા ભાર ખસખસ ૩૦ા ભાર સાકર ૩૧) ભાર એ ત્રણે જણશને પાણી શેર ૦ા મુકીને ઉકાલી શવાર સાંજ પાયતો તેથી ખાંસી મટી જાય અને સુકી ખાંસી વાળાને ગાયનું ઘી. બદામ માખણ, બદામનું તેલ એવાં ચીકણાં વશાણાં ખવરા

વવાં. ગરમનુ તેલ છાતી ઉપર ચોપડવું. અને જેઠી મધના શીરાના એ પાણીના જેવડા કટકા કરી મોમાં રખાથી તેનો રસ ગળી જવાથી આરામ થશે.

જે ઉધરસના આવીઅથી છાતીમાંથી બળખા પડેછે તેનો ઉપાય.

એ જાતના દરદવાળાને ઉલટી કરવાનું ઓશડ આપવું તેથી કેટલીએક કફ નીકળી જશે, પછે નીચે કહેલો ગરમાળાનો પાક કરીને આપવો કે તેથી ખાંશી તથા હાંફણ બેઉ મટી જશે.

ગરમાળાનો ગર રૂ ૧૦)ભાર, શુકા અંજીર રૂ૨૧) ભાર, ગાવજબાન રૂ ૩)ભાર, જેઠીમધની છાલકાડેલાં રૂ ૬)ભાર, પરદેશી આવસાન રૂ૩)ભાર, જોફો રૂ૩) ભાર, ઉનાબદાણા ૨૫), સુકાંવડગુડાં ૨૫), કેશર રૂ૦। ભાર, બદામનું તલ રૂ ૧) ભાર, સાકર શેર ૨), એ સરવ જણશો લાવીને તેમાંથી સાકર, ગરમાળાનો ગોર, બદામનું તેલ અને કેસર એટલાં જણસો જુદા રાખીને બાકી રહેલી જણશોને ઓખરા કરી ને પાણી શેર ૫) મુકી તેમા દવાછં નાખીને ઉકાળવી તે પાણી શેર ૨) રહે ત્યારે નીચે ઉતારીને જરા ટાહાડુ પાડીને ચોળીને બારીક લુગડે ગાળીને ફરીથી ઉનું કરી તેમાં ગરમાળાનો ગોળ ભીજવી મુકવો, તે

ટહાડુ થાય તયરે ચોળીને ગાળી લેવું પછે તેમાં સા
કર નાખીને ચુલે ચહડાવીને ઉકાળવું ને જેરા ચા
શની પર આવે કે પેલું કેસર તથા બદામનું તેલ
નાખીને મેળવવું ને જેવારે કઠણ ચાશણી થાય તયા
રે ચુલા પરથી ઉતારી લેવું. ને ટાહાડુ પડે એટલે કા
ચના વાસણમાં ભરી મુકવું તેમાથી સાંજ સવાર
બબે ચમચા ભરીને ચટાડવું તેથી દર રોજ ઝાડો
સાફ આવસે. ખાંશી મટીને નબળાઇ જશે ને સારૂ થશે

બીજો ઉપાય—જેઠી મધનો શીરો રૂ ૨) ભાર, બા
વલનો સફેદ ગુંદર રૂ ૨) ભાર, કડીયોગુંદર રૂ ૨) ભાર,
અડુંનો ની ાસતો રૂ ૨) ભાર, કાળામરી રૂ ૦। ભાર
કેસર રૂ ૦। ભાર એ સરવે ને ખાંડી ઝીણે લુગડે
ચાળી પાણી નાંખી ગોળીઓ કરવી. પણ તે ગોળી
ઓ માંથી સવારથી તે સાંજ શુધીમાં ગોળી પાંચથી
તે પંદર સુધી આપવી કે ચુશીને રસ ગળામાં ઉતારે
એમ ખાંશીવાળાને હલકું ખાવાને આપવું. દુધ, દ
હીં. છાશ, માખણ, ઘી, તુવરની દાળ એવી એવી
ચીજો ખાવા ન આપવી બદામનું તેલ ઘીની જગાએ
ખાવા આપે તો ફાયદો. દુધ તથા બદામનું તેલ છા—
તીએ મસળવું જોઇએ

ત્રીજી જાતની ખપરગ ફાંસી ખસરા. શ.પે મેળા

એવૂ હોય છે તેનો ઉપાય.

એ રોગ વાળાની હિતાશલેથી બંને હાથની નસો ખોલાંવવી. ને પછે નીચે પરમાણે ઓશડ આપવું. શાબરસીંગાનો ભુકો રંદા મારેલો રૂ ૦॥ ભાર. બાવ ળનો શકુંદ ગુંદર રૂ ૨॥ ભાર, સાકર રૂ ૫) ભાર, પાણી શેર ૦॥। લઇને તેનાં સાબરસીંગાનો ભુકો નાં ખીને ઉકાળવો જયારે પાણી શેર ૦॥ રહે તયારે સાકર તથા ગુંદર નાખીને જયારે ઓગલે તયારે ની ચે ઉતારીને ગાળી લઈને કાચના સીસામાં ભરી મુ કવું. પછે તેનાં છ ભાગ કરવા અને એકેકો ભાગ દી વસમાં ત્રણવાર આપવો ને સાબરસીંગાનો ભુકો ર નદો મારેલો ન મલેતો સાબરસીંગુ બાળીને રૂ ૨॥ ભાર લેવું.

બીજો ઉપાય—મોટા ગુંડાં પાકાં શેર ૧) લેવા તેનો રસ કાહાડવો, તેમાં સાકર શેર ૦॥ ને આશરે નાં- ખીને ખુબ ઉકાળવું પછી જયારે તેની ચાશની આ વે તયારે નીચે ઉતારીને ચીનાઈ કાચના પયામાં ભ રી રાખવું. તેમાંથી દર રોજ રૂ ૨) ભારને આશ રે સાવર સાંજ ચાટવું કદાપી ગુંદાં નહી મલેતો ગુ દાનાં પાંદડાંનો રસ કહાડીને તેમાં સાકર મેળવીને ઉ

એવાં પણ અથવા એ ખાંસી વાળાને તાવ નહી હોય તો ગધેડીનું દુધ પાવું. અથવા સ્ત્રીનું દુધ પાવું. આ રોગ મટે ત્યાં સુધી જાગવા વાંચવાનું તથા ઘણી મેહેનતનું કામ અને સ્ત્રી સંભોગ એ સરવે બીલકુલ બંધ રખાવવું ને ગરમ ખોરાક બીલકુલ ખાવો નહી એ શીવાય કોઈને ખાંશી શાથે હાંફણ થાયછે તેનું ઓસડ બીજી જાતમાં કહ્યા પ્રમાણે કરવું પણ એકલી વગર ખાંશીની હાંફણ થતી હોય તો ખુંદનો કાવો દુધ વગરનો થોડો સાકર નાખીને પાવો. ખુંદ તોલો અમણા નાંખવા વલી હાંફણ વાળાનાં પગને ઘણા ગરમ પાણીએ ઝારવાં તથા પગને ઘણાં ઉના પાણીમાં બોળી રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. વલી જેને ઉધરસ થઈ હોય તેણે જવખાર મોહોમાં રાખવો તેથી પણ મટે છે.

સલેકમનો ઉપાય.

સલેકમ ગરમીથી થયું હોયતો સરકો છાશ, ને કસકાબ (જે જવના લોટનો બનેછે) તે ખાયતો મટે ગરમીથી થવાની નીશાની એ છે જે સલેકમ પાતલો ને ગરમ બાહાર નીકલે, જો સલેકમ જાડો ને પરાણો બાહાર નીકલે તો શરદીથી જાણવો તેનો ઉપાય.

અસઅસનાં પીસ પઇસા ૨) ભાર મુંડ પઇસા ૧) ભાર વાવડીંગ ફુલ પઇસા ૧) ભાર એ સરવે પાણી શેર ૬ માં ઉકાળી જયારે પાણી શેર ૧) રહે તયરે સુગડે ગાળીને મુતી વેળા રાત ૩ સુધી પાએતો મટે. બાગનું એળચી પઇશા ૧ ભાર લવંગ પઇશા ૧ ભાર મોહોડામાં રાખેતો તેથી મટે. શરદીનું શલેષમ મટે સરશીયું તેલ કેટલાક દીવશ સુધી સુઘે તો મટે તથા કલોંજી સુંઘે તો મટે.

જું તથા ખોડાનો ઉપાય.

માથામાં જુ તથા ખોડો થાય તયારે ચણાને છાશમાં પલાળીને જયારે નરમ થાય તયારે માથા ઉપર મસલે તે પછી બે પોહોર થાય તયારે માથું ધુવે તેથી જું અને ખોડો બંને જાય. બીજો ઉપાય. ઉજલી ખાંડ તથા લીંબુનો રસ બેઉ એકઠા કરીને માથુ ધુવે અથવા ગંધક તથા પારો એ બેઉને ખલ કરીને માથાંમાં ચાલે તેથી જુ તથા ખોડો તરત મટી જાશે.

ઉજાગરો અને ઉંઘનો ઉપાય.

ઉજાગરો કરાઆથી શરીર બગડી જાયછે, અને બીજે દહાડે શરીર ભારે થઇ કશું કામ થતું નથી માટે જરૂરના કામ વગર ઉજાગરો કરવો નહી. જે રાતે

ઉજાગરો થયો હોય તેને બીજે દહાડે લીંબુનો રસ રૂ ૧)
ભા. શકર રૂ ૧) ભ. ૨ પાણી સેર ૦ા એ સરવે એક
ઠું કરી તેનું સરબત બનાવી લુગડે ગાળીને પીએતો
ઉજાગરાનું જોર ઉતરી જાય અથવા ગાયનું દુધ લઇ
તેમાં પાણીને શાકર બે વાના નાખીને પીએતો તેથી
ફાયદો થાય.

૨ ઘણા દીવસનાં ઉજાગરા ભેગા થાયછે તેથી
પાંડ રોગ પેદા થાયછે. દરેક માણસે પોતાની તબીઆ
યતનું સુખ ઇછવું હોય તો તેને રાત્રીએ કામ વેહેલું
પતાવી નીયમસર ઉંઘવું જોઇએ, કોઇ દીવસ કાંઇ–
કારણસર ઉજાગરો થાય તો બીજે દીવસે એક બે
કલાક દીવસે સુવું અગર અવકાસ ન મળે તો રાત્રી
એ વેહેલું સુવું તેથી તેની કસર તરત મટી જશે રા
તની ઉંઘ છે તે ખાવું પાચન કરે છે. તેથી રાત્રી
સરવે માણસનાં સુખને માટે છે શાણા સમજે છે.

ગરમીઆનો ઉપાય.

ગરમીઓ બે જાતની થાય છે એક ગરમીની ને
બીજી વાથી તેમાં ગરમીથી થયો હોય તેની ધાત
ગરને રંગે હોય તેની જગ્યા ઉપર ફોલી તથા ચાં
દા એકઠા થાય અને વાથી થયે હોય તો ધાતુનો રંગ

સફેત હોય હમેશાં પેશાબ કરયાં પછી ધાત જાય પરમીયાથી મરદી ગઈ હોય તો ધાતુ પુષ્ટ મરદીના ઉપાય કહ્યા પ્રમાણે ઓષડ કરવાથી પણ પરમીઓ મટે છે.

પેહેલો ઉપાય— ઘણી જુની અને પાકી ઇંટ સોધી લાવીને તેને ખાંડીને ભુકો કરવો, પછી તેને બારીક ચાળીને દર રોજ સવારે પા તોલાને આશરે ટાહાડા પાણીમાં ફાકે તો તેથી પરમીયો મટે.

બીજો ઉપાય— સરવાળા નામનુ ઘાંસ જેને ઉખરડા સરવે કહે છે અને નાના છોકરા એને કુતરાં કરીને કહેછે અને તેનો આકાર બાજરીના ડુંડાના આકાર હોય છે પણ નાના હોયછે તે બઇને છોકરાઓ એક બીજાના લુગડા ઉપર નાંખેછે તે ચોંટી જાય છે તે એકઠી લાવીને છાંયડે સુકવી સુકયા પછી તેને ખાંડી બારીક કરીને તેમાં ભુકા બરાબર ખાંડના ખીને સવારે તથા સાંજે હાથેલી ભરીને ફાકી ટાહાડુ પાણી પીએતો ભાત ભાતના પરમીઆ મટે.

ત્રીજો ઉપાય— સફેત ચુંદર_ શેર ૦ા શીંગોડા શેર

૦। ખાંડનુ બુરૂ શેર ૦॥ મેદો શેર ૦॥ એ બન્ને વ-
સાણા એકઠા કરી એક પ્યાલામાં ભરી તેમાં ઘી શેર
૦। તથા દુધ શેર ૦। નાંખી સરવે એકઠું કરી તેમા
દરરોજ સવારમા પાંચ પાંચશાભાર ખાયતો ભાત ભાત
ના પરમીઆ મટીને મરદાઈ આવે.

ઈંદ્રીના જખમનો ઉપાય.

ઈંદ્રીને જખમ થયો હોયતો કાલો સુરશીઆ તે
લમાં મેળવીને ચોપડેથી મટે બીજો ઉપાય મેદી શર
શીઆ તેલમાં મેળવીને ચોપડેથી દરદ મટે ને રૂઝે.

ત્રીજો ઉપાય— વરશાદના દહાડામાં બિલાડીના
ટોપ ઉગે છે (જેને નાના છોકરા કુતરાની ટોપ કહેછે
ને ફારસીમાં તેને સમારગો કહે છે તે ટોપ લીલો
હોય છે ત્યારે સફેત હોયછે ને શુકાયછે ત્યરે કાળો
થાયછે) તેને જડ સુધા ઉખેડી લાવીને તેનો ભુકો
લીલા જખમ ઉપર મુકેતો તે જખમ જલદીથી
મટી જાય છે.

લાંબી ઉમર અને શરીર શુખ.

શરીર સુખ રહે એવો ઉપાય કરવો. એ સરવે ને અગત્યનો ઉપાય માટે નીચે કહ્યા પ્રમાણે ચાલવુ એટલે ઓખડ કરવાની માથાકુટ મટીને મન માન્યુ સુખ મળશે ને તે સુખની લાંબી ઉમર વધશે.

૧ ભાતભાતની ખટાશની ચીજ ખાવાની મના છે તેનાં નામ આંમલી, ખાટી કાચી કેરી, અને હરેક ખાટી વશતુ અને ખાટીએ ખારી નાંખી.

૨ મીતાઆહાર એટલે ભુખના ચાર ભાગ કરીને તેમાંથી બે ભાગનુ પાણી પીવું ને એક ભાગ વાયુ સંચરવાને માટે ખાલી રહેવા દેવો એટલે ખાધેલું અંન વેહેલું પાચન થશે. ઉપર કહ્યા વિરૂધ ખાય તો તેથી તબીયત બગડે છે માટે પોતાને રૂચે તેટલું વિચારીને ખાવું. અને દરરોજનો નિયમ રાખવો તેજ ટાણે ખાવું, ટક ચુકવેથી નુકસાન થાય છે

૩ જુવાન માણસે સંભોગ કરવો તેમાં ઘણુ ભલો વિચાર રાખવો જોઈએ કેમકે કેહેવત છે કે " ઝાઝો ભોગી તે ઝાઝો રોગી " માટે તે કામ મા કંઈ થોડું કરેથી આઉરદાનો વધારો થાય.

૪ ટાહાડના દિવશમાં ગરમ પેાશાક રાખવેા. ને ગરમ વસાણા પાક દુધ ઇત્યાદી પોતાની પાચન શક્તિ પ્રમાણે ખાવા.

૫ પચાસ વરસની ઉમર થયાપછી સ્ત્રી વિલાશ ઓછો રાખેથી શરીર સારૂ રેહેશે.

૬ સવારે તથા સાંજે સમુદ્રને કીનારે અથવા તે જ્યાં ન હેાય તેા વાડી બાગમાંની ખુલી હવામાં ફરયાથી શરીર ઘણું સ્વચ્છ રહેછે તેમ પોતાને રેહેવા જેમકાન જેહોયતે ઘણુંશાફ રાખવું અરપેાતાનુંહેાય ને જગયાની છુટ હેાયતે પ્રમાણે ફુલઝાડ વીગરે વાવી બાગબનાવી શાફહવાલેવી કદાપીભાડાનુંમકાનહોયતોપણ ભીંપીનેશાફરાખવુ તેમજઘરની બારીઓ એથી ખુલી સાફ આવે એવુંમનરાખવું નેસુવાનુ પીછાનુ ઘણુનરમ અનેમાંકણ માચડ વિગરે શુઘડતાઇથી રાખવુ તથા પોતાને હમેસા બેસવાનેા ઓરડો પણ સાફ રાખવેા અંગરેજી દાકતરનેા મત એવેા છે જે દરેક માણુસે સફાઇથી રેહેવુ મલીન રેહેવું નહી.

સમાપ્ત